

عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات ثبات دهنده بر درد، تحمل عضلانی و ناتوانی عملکردی بیماران مشکوک به بی ثباتی سگمنتال مهره های کمری

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره 18، شماره 65 (سال: 1387)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

یحیی جوادیان
حمید بهتاش
محمد اکبری
محمد تقی پور
هاجر ذکاوت

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: بی ثباتی سگمنتال مهره های کمری یکی از زیر گروه های بیماران با کمردرد غیر اختصاصی بوده که حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد آنها را تشکیل می دهد. درد، ناتوانی عملکردی و کاهش تحمل عضلانی از عوارض شایع این بیماران می باشد. هدف از انجام این مطالعه بررسی تأثیر تمرینات ثبات دهنده بر درد، تحمل عضلانی و ناتوانی عملکردی آنها بود. مواد و روش ها: در این مطالعه کارآزمایی بالینی، ۳۰ بیمار مرد و زن ۱۸ تا ۴۵ ساله مشکوک به بی ثباتی سگمنتال مهره های کمری شرکت داشتند. که به طور تصادفی در دو گروه قرار گرفتند. گروه یک، تنها تمرینات روتین و گروه دوم تمرینات روتین را به همراه تمرینات ثبات دهنده به مدت ۸ هفته انجام دادند. متغیرهای مورد مطالعه شامل تحمل عضلات فلکسور، اکستنسور، فلکسورهای جانبی راست و چپ، درد، ناتوانی عملکردی و دامنه حرکتی بود که قبل و پس از درمان اندازه گیری شد. برای مقایسه تغییرات در هر گروه قبل و بعد درمان از آزمون t زوج و برای مقایسه دو گروه از آزمون مستقل t استفاده شد. یافته ها: تحمل عضلانی و دامنه فلکسیون در هر دو گروه افزایش یافت ($p=0.00$)، ولی در گروهی که تمرینات ثبات دهنده انجام می دادند این افزایش بیشتر بود ($p=0.00$). کاهش درد و افزایش توانایی در هر دو گروه اتفاق افتاد ($p=0.00$). اما تغییرات فوق در گروه تمرینات ثبات دهنده بیشتر بود ($p=0.00$). استنتاج: تمرینات ثبات دهنده در کاهش درد و افزایش سطح توانایی عملکردی و تحمل عضلانی بیماران مشکوک به بی ثباتی سگمنتال مهره های کمری نسبت به تمرینات روتین موثرتر است.

کلمات کلیدی:

Stabilization exercise, pain, disability, Lumbar segmental instability, تمرینات ثبات دهنده، درد، ناتوانی، بی ثباتی سگمنتال کمری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1791798>

